

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Боханская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол № 1  
29 августа 2024 г.

\_\_\_\_\_



ОТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ БСОШ №2  
И.Г. Ростовцева  
Приказ № 34 от 30 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»  
для обучающихся 6 класса  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Бархолова Любовь Ивановна,  
педагог-психолог

Бохан, 2024г.

## Пояснительная записка

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация *развивающего* потенциала общего среднего образования, *актуальной задачей* становится обеспечение развития универсальных учебных действий как *собственно психологической* составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Программа «Психология общения» должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации. Важное место в программе курса «Психология общения» занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

**Цель программы:** создание системы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса для создания социально-психологических условий нормального личностного развития обучающихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), и их социализации.

**Для достижения цели решаются следующие задачи:**

- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся;
- обеспечение преемственности в психологическом сопровождении формирования УУД у обучающихся младшего школьного возраста и учащихся основной и средней школы;
- поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута;
- формирование жизненных навыков; формирования навыков позитивного коммуникативного общения;
- профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками;
- профилактика девиантного поведения. Предпрофильная ориентация учеников.

Программа «Психология общения» рассчитана на учеников 5-9 класса и состоит из курсов, каждый из которых проводится в течение одного учебного года. Курс состоит из 34 занятий по 40 минут каждое. Занятия проводятся в тренинговой форме.

### Планируемые результаты

В результате прохождения программы «Психология общения» у учащихся формируются Личностные УУД:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»,
- проявлять уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- положительно относиться к занятиям предметно-практической деятельностью;
- знать причины успеха в предметно-практической деятельности;
- ориентироваться на оценку результатов собственной деятельности;
- проявлять интерес к разным видам предметно-практической деятельности;
- принимать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);

- испытывать этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций;
- знать основные моральные нормы поведения;
- соблюдать гигиену учебного труда и уметь организовать рабочее место;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу;
- определять план выполнения заданий на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- оценивать совместно с учителем и одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

#### Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебном материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

#### Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;
- понимать важность коллективной работы;
- контролировать свои действия в совместной работе;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.

### **Курс «Я и мы» 5 класс. 34 часа. 1 час в неделю**

#### **Задачи курса:**

- Оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

- Развитие социальных коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- Педагогическое побуждение к самопознанию, формированию мотивации самопознания.
- Формирование адекватной самооценки, т.е. правильного, отношения к себе.
- Развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.
- Выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
- Создание условий для осознания учащимися необходимости самосовершенствования.

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Введение	1	Диагностика особенностей протекания процесса адаптации учащихся пятых классов. Развитие внутригрупповых отношений; диагностика умения работать в группах, по заданию. Осознание особенностей обучения и общения в среде и старшей школе. Помощь в осознании собственных индивидуальных особенностей и особенностей одноклассников
2	Создание группы, установление правил	1	Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия на тренинговых занятиях. Выработка ритуала приветствия и прощания участников тренинга.
3	Сплоченность группы. Закрепление правил.	1	Закрепление правил регламентирования работы на тренинговых занятиях. Развитие сплоченности группы участников. Формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.
4	<b>Здравствуй, пятый класс</b>	1	Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказать поддержку себе и другим. Формирование у детей позитивного отношения к своим возможностям. Помощь в осмыслении себя как члена группы, способной оказывать поддержку.
5	<b>Находим друзей.</b>	1	Способствование формированию навыков взаимодействия в группе. Помощь детям в осознании качеств, которые важны в дружбе. Повышение самооценки детей
6	<b>Мы и наши близкие</b>	1	Развитие представления участников о роли близких в жизни человека. Формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни. Помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким
7-8	<b>Мы и наше настроение.</b>	2	Актуализация представлений о факторах, влияющих на настроение людей. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции собственного настроения. Помощь в осмыслении и приобретении опыта.
9-11	<b>Чего я боюсь?</b>	2	Обучение детей умению распознавать свои школьные страхи, помощь в нахождении способов их преодоления. Снижение школьной тревожности.
12	<b>Как преодолеть неуверенность в себе.</b>	1	Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности. Знакомство с навыками уверенного поведения. <b>У тебя все получится!</b> Формирование правильного, адекватного отношения к себе. Отработка навыков уверенного поведения в условиях класса, школы.
13-14	<b>У тебя все получится!</b>	2	Формирование правильного, адекватного отношения к себе. Отработка навыков уверенного поведения в условиях класса, школы.

15-16	<b>Наша агрессивность</b>	2	Актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы. Обучение участников безопасным способам разрядки гнева, агрессивных эмоций. Развитие
17	<b>Работа с негативными переживаниями.</b>	1	Повышение эмоциональной устойчивости детей. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.
18	<b>Что поможет мне учиться?</b>	1	Помощь участникам группы в осознании правил работы на уроке. Способствование формированию учебных навыков воисамораскрытию детей, развитию эмпатии.
19	<b>Легко ли быть учеником?</b>	1	Помощь детям в осознании качеств, необходимых хорошему ученику. Способствование развитию воображения и навыков совместной деятельности.
20	<b>Учимся планировать.</b>	1	Раскрытие значения рациональной организации времени для достижения результата (особенно учебной деятельности). Помощь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.
21	<b>Готовим домашние задания.</b>	1	Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков. Осознание учащимися важности правильной подготовки домашних заданий. Отработка навыков приготовления устных и письменных домашних заданий. Обучение учеников основным приемам подготовки к написанию
22	<b>Мы и наши привычки (режим дня).</b>	1	Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей. Формирование и развитие убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.
23	<b>Мы и наши привычки (правила личной гигиены)</b>	1	Актуализация представления о гигиене и ее правилах. Формирование убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены. Осмысление и коррекция участниками своих гигиенических привычек.
24	<b>Мы и наши привычки (здоровое питание).</b>	1	Актуализация представления об основных питательных веществах. Развитие убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов. Укрепление привычки соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.
25	<b>Я учусь отдыхать</b>	1	Осознание учащимися необходимости правильного и эффективного отдыха. Знакомство с особенностями состояния сна, правилами продуктивного сна.
26	<b>Наши недостатки и наши достоинства.</b>	1	Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолеть свои слабости, использования достоинств и преимуществ. Принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.
27-29	<b>Конфликты или взаимодействие?</b>	3	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Обучение детей умениям свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли
30-31	<b>Наши права и наши обязанности.</b>	2	Актуализация представления о правах и обязанностях. Формирование убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права. Помощь учащимся в осмыслении полученного опыта.
32	<b>Мы и наш класс.</b>	1	Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе. Развитие умения оказывать поддержку окружающим. Осмысление участниками себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

33-34	<b>Все вместе.</b>	2	Итоговая игра. Осмысление опыта, полученного в ходе занятий, закрепление полученных навыков в групповом сплочении, умения оказывать и принимать помощь группы.
-------	--------------------	---	--

### Курс «Я – это интересно» бкласс. 34 часа. 1 час в неделю

#### Задачи курса:

Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится избегание вредных привычек.

Формирование у учащихся представлений об обогатстве внутреннего мира каждого из них. Познакомить учащихся с основными психическими процессами человека.

Побуждение учащихся к самопознанию, формирование у них мотивов самопознания и самосовершенствования.

Развитие навыков планирования ближайшую перспективу с учетом своих возможностей, умение минимизировать риск в опасных жизненных ситуациях.

Способствовать формированию адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.

Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения житейских конфликтов.

#### Календарно-тематическое планирование курса

№п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Давайте вспомним	1	Актуализация имеющихся знаний участников в психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе и принятие правил совместной деятельности.
2	Я расту, я меняюсь.	1	Развитие представления о подростковом возрасте как о самостоятельном этапе в жизни человека. Формирование умения видеть причины изменений в своем физическом и эмоциональном состоянии, понимать временный характер негативных проявлений. Учитывать детей управлять своими эмоциями и поведением. Помощь участникам в осмыслении места подросткового возраста в жизни человека.
3	Я – «сова» или «жаворонок».	1	Актуализация представлений учащихся об ритмах человека и связанных с ними индивидуальных особенностях людей. Знакомство участников с особенностями собственной работоспособности на основе темпинг-теста. Отработка умения учитывать индивидуальные особенности при планировании своей деятельности.
4	Я – уверенный, неуверенный или грубый.	1	Развитие умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей. Формирование убеждения в преимуществах уверенного поведения, стремление избегать грубого поведения, спонимание относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым. Развитие умения осмыслить полученный опыт.

5	Я и моя безопасность.	1	Актуализация личного опыта, связанного с типичными опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними обстоятельствами, так и собственным неправильным поведением. Развитие стремления избегать или минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью, использовать оптимальную тактику поведения. Формирование убеждения, что соблюдение принятых правил поведения может являться гарантией безопасности. Осмысление участниками полученного опыта и отработка алгоритма поведения в опасных ситуациях.
6	Я и конфликты.	1	Развитие представления о сущности конфликтов, понимания естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала. Раскрытие возможности разрешения большинства житейских разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления. Отработка стратегий и решений повседневных конфликтов.
7	Я, мои одноклассники и одноклассницы.	1	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания.
8	Я, мои успехи и мои неудачи.	1	Развитие представления о взаимосвязи различных качеств жизненными успехами и неудачами людей. Формирование убеждения, что преуспевание в учебе и других делах зависит, прежде всего, от труда и упорства. Повышение уверенности в своих силах, повышение самооценки участников.
9	Кто я, какой я?	1	Развитие представления о многогранности человеческой индивидуальности, умения анализировать и обобщать свой опыт. Сравнение собственных представлений о себе с представлениями других.
10	Я сегодня, я завтра.	1	Развитие позитивных представлений участников о личном будущем, убеждения, что человек способен влиять на свое будущее. Обобщение полученного опыта, снижение тревожности.
11	Самопознание	1	Знакомство с собой. Роль психологии как науки, история ее возникновения, отрасли психологии. Формирование понятия учащегося о том, что узнать себя помогает наука психология. Расширение интереса к самопознанию и самосовершенствованию.
12	Образ нашего «Я».	1	Расширение и углубление знаний учащихся о себе. Знакомство учащихся с понятием образ «Я». Образ «Я» – совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.
13	Наше физическое «Я».	1	Расширение и углубление знаний учащихся о себе и своем физическом «Я». «Я» физическое – знание своих физических данных. Развитие у детей интереса и стремления к самопознанию и самосовершенствованию.
14	Я и окружающие.	1	Расширение и углубление знаний учащихся о себе и об окружающих (семья, друзья, знакомые). Ознакомление с разнообразием социальных ролей человека.
15-16	Как мы воспринимаем окружающий мир.	2	Понятия «ощущение» и «восприятие». Иллюзия как особенность восприятия. «Система восприятия», «типы системы восприятия». Три основных канала восприятия: система А (видеть) – восприятие

			информации через зрение; система Б (слышать) – восприятие информации через слух; система В (ощущать) – восприятие информации через ощущения тела. Характерные особенности каждой системы.
17	Как использовать наши сильные и слабые стороны.	1	Осознание участниками своих сильных и слабых сторон в восприятии информации. У каждого человека развиты все системы восприятия информации, но одна из них является преобладающей. Способы определения ведущей системы восприятия: анализ речи человека; наблюдение за движением глаз, когда человек что-то вспоминает; беседа с человеком. Обучение участников приемам эффективного восприятия информации.
18-20	Как мы думаем.	3	Знакомство учащихся с психологическим понятием «мышление». Знакомство участников с основными операциями мышления: классификация, сравнение, обобщение, синтез, анализ, абстрагирование, понятие. Уроки-практикумы по развитию основных операций мышления учащихся.
21-22	Внимание, внимание!	2	Расширение представления учащихся о понятии «внимание». Особенности внимания. Виды внимания (произвольное и непроизвольное внимание). Связь между развитым вниманием и успешностью обучения, развитием внимания.
23-24	Обогинемнезине.	2	Расширение представления учащихся о психологическом понятии «память». Значение памяти в жизни человека. Связь между развитой памятью и успешностью обучения. Секреты нашей памяти: концентрация внимания, заинтересованность, понимание. Формы памяти: непроизвольная и произвольная. Техника запоминания. Упражнения для развития памяти.
25	Наше воображение.	1	Расширение представления учащихся о психологическом понятии «воображение». Плоды воображения – мечты, фантазии, грезы, сны. Воображение – основа творчества. Рекомендации и упражнения по использованию и развитию воображения.
26-27	Мир эмоций.	2	Расширение представлений учащихся о психологических понятиях «чувства» и «эмоции». Богатство эмоционального мира человека. Учителя и дети конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров. Развивать навыки регуляции своих чувств и эмоций. Чувства, эмоции и настроение. Приемы повышения настроения.
28-29	Наш темперамент.	2	Темперамент – особенности нервной системы человека. Особенности мозговой обработки информации: подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Основные характеристики темпераментов, положительные и отрицательные стороны. Диагностика темперамента учащихся.
30-31	Мой характер.	2	Характер – совокупность индивидуальных качеств (черт) человека. Основные черты характера: настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость и др. Связь характера с темпераментом человека. Воля и самостоятельность как черты характера.
32	Мои потребности.	1	Понятие «потребности». Виды потребностей: физические (еда, питье, воздух, жилье, продолжение рода и т.д.), социальные (общение, безопасность, уважение и т.д.), духовные (вера, познание, в учении, в поиске нового и т.д.) связь потребностей, интересов, ценностей

			жизни.
33	Мои способности	1	Понятие «способности». Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей. Общие (учебные) способности. Специальные способности. Изучение своих способностей. Необходимость развития способностей.
34	Богатства личности. Наши сильные и слабые стороны.	1	Актуализация знаний учащихся об основных характеристиках человека, психических процессах и их особенностях. Анализ богатства Я-концепции человека. Но одна из них является преобладающей. Способы определения ведущей системы восприятия: анализ речи человека; наблюдение за движением глаз, когда человек что-то вспоминает; беседа с человеком. Обучение участников приемам эффективного восприятия информации.

### Курс «Я управляю собой» 7 класс. 34 часа. 1 час в неделю

#### Задачи курса:

- Формирование навыков познания себя, своих сильных сторон.
- Развитие у учащихся чувств собственного достоинства и собственной ценности.
- Развитие способности преодолевать неуверенность и страх.
- Учитывать детей успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

#### Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1-2	<b>Я – подросток. Что это значит?</b>	2	Актуализация имеющихся знаний участников о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе и принятие (закрепление) правил совместной деятельности. Пробуждение заинтересованности учащихся в совместной работе для изучения курса.
3	<b>Характер и эмоции.</b>	1	. Показать разницу между чувствами и чертами характера (последние от вечают на вопрос «какой?»). Один человек может сочетать в себе различные черты характера. Значение умения управлять своими чувствами. Проявление эмоционального состояния человека в позах, мимике, жестах. Развитие умения «читать» невербальную информацию.
4-6	<b>Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные».</b>	3	. Анализ особенностей эмоционального мира. Создание «Словаря чувств». Показ участникам амбивалентности чувств. Анализ чувств и определение отрицательных и положительных сторон их проявления.
7-10	<b>«Запретные» чувства. Какие чувства</b>	4	Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Развитие

	<i>мыскрываем?</i>		навыковрефлексииподросткамискрываемыхчувствипоследующегои хвыраженияс помощьюневербальныхивербальныхсредств.Определениепричин,по которымлюдиискрывают свои чувства
11	<i>Нужно лиуправлятьс воимиэмоция ми?</i>	1	Осознаниеподросткаминеобходимостиуправлениясвоимиэмоциями. ПсихоанализсказкиВ.Симонова«Емелинонастроение». <b>Страхи и страшилки.</b> Обобщение опыта и знаний подростков обэмоциональныхпроявленияхвообщении.Анализпсихологическойпри родыстраха.
12- 14	<i>Страхи истрашилки</i>	3	Обобщениеопытаизнанийподростковобэмоциональныхпроявлениях вообщении.Анализпсихологическойприродыстраха.
15	<i>Побеждаем встреволги.</i>	1	Анализпсихологическойприродыстраха.Проективнаяпроработкаира зрядкастрахов(тревоги).
16- 18	<i>Мой гнев,злость,аг рессия.</i>	3	Возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоцийвпечатлению, которое они могут производить на окружающих. Опасностьгневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя.Элементы самоконтроля внешнего проявления эмоций. Создание условий дляобращения подростков к собственному опыту агрессии. (Диагностикаагрессивностиподростка).Разрядкаагрессивныхтенден цийвповедении (вербальныхиневербальных)вигровойформе.Обучениеспособамбезо паснойразрядкиагрессии.
19- 20	<i>Обида. Какпростить обиду?</i>	2	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений наосновеобращениякличностному опыту.Обучениеспособамразрядкиобида.
22	<i>Чтотакое «стресс»?</i>	1	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.Последствиявоздействиястрессанаорганизм,возможности эффективнопротивостоятьстрессу.
23	<i>Яумеюбороть ся сострессом</i>	1	Овладениеспособамиборьбысо стрессом.Закреплениенавыков конструктивногоповедениявситуациистресса.
24	<i>Всегда липолезнымед икаменты?</i>	1	Формированиеуучащихсяубеждения, чтолекарстваприносятпользудо лькоприправильном обращении с ними. Представление о правилах обращения слекарственнымипрепаратамииопасностисамолечения.
25	<i>Риск – благородноеде ло?</i>	1	Формированиепозитивногоотношениякчеловеку,избегающемунеоп равданногориска, как к разумному, а не трусливому, , и негативное отношение кнеоправданномуриску,стремлениеминимизироватьнеизбежныйрис к.Убеждениеучастников, чторискованноеповедениеявляетсяпрояв лениемсмелости, взрослости, решительности.Развитиеспособностиприрешениижизненныхситуац ийизбиратьпуть,связанныйсминимальнымриском.
26	<i>Уменияприни матьрешения.</i>	1	. Принятие оптимального решения возможно лишь после критическогоосмысленияситуации.Особенностипринятияиндивидуа льногоиколлективногорешения.Формированиепредставления,какот стаиватьсвоюточкузренияпри принятииколлективногорешения.
27- 30	<i>Развиваемэмп атию.</i>	4	Экспресс- диагностикауровняразвитияэмпатическихтенденций.Созданиеуслов ийдлятренингаэмпатическихнавыковучащихсявигровыхмоделяхме жличностноговзаимодействия

31	<b>Тренировка «Я-высказываний».</b>	1	Формирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Закрепление у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».
32	<b>Комплименты</b>	1	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.
33	<b>Какой я на самом деле?</b>	1	Одинаковы ли качествами могут обладать различные люди. Формирование представления о том, что одни и те же качества человеческой личности воспринимаются разными людьми по-разному
34	<b>Моя линия жизни</b>	1	Раскрытие возможности принимать решения коллективно. Анализ ресурсов личностного роста учащихся. Развитие стремления реализовывать запланированное в своей повседневной жизни.

### Курс «Я в общении» 8 класс. 34 часа. 1 час в неделю

#### Задачи курса:

- Формирование важнейших жизненных навыков, способствующей успешной адаптации в обществе.
- Оказание помощи подростку в осознании себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружелюбного «ОНИ».
- Способствование приобретению учащимися наиболее важного для ответов на вопросы:
  - каким меня видят другие,
  - почему я испытываю смущение,
  - что сделать, чтобы меня услышали,
  - что такое критическое мышление и ответственность,
  - в чем опасность наркотиков,
  - как сделать правильный выбор в трудной ситуации?
- Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, законом и нормам следствием чего становится избегание вредных привычек.
  - Развитие у подростка представлений о себе, освоем месте в мире, о своих правах и обязанностях.
  - Осознание своей личной позиции в обществе.
  - Развитие коммуникативной компетентности.
  - Раскрытие значения понятия «общение».
  - Освоение различных форм стилей, структуры и средств общения.
  - Ознакомление с понятиями: невербальное и вербальное общение.
  - Обучение навыкам чтения приемов невербальной коммуникации.
  - Раскрытие значения интонации в общении.
  - Ознакомление учащихся с основами транзактного анализа.
  - Показать основные причины конфликта и пути его предотвращения.
  - Формировать мотивацию конструктивного общения.

#### Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Введение.</b>	1	Значение и роль психологических знаний в жизни человека. Актуализация правил работы на уроках психологии. Самоутверждение личности и поиск себя (самопознание). Пути самоутверждения – общение и взаимодействие с окружающими людьми.
2	<b>Я – мыслящий.</b>	1	Актуализация знаний о мышлении. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Индивидуальные особенности мышления: самостоятельность,

			гибкость, быстрота мышления. Мышление и речь. Формирование понятий, суждений. Индукция и дедукция. Урок-практикум: диагностика и развитие мышления.
3	<i>Моевнимание.</i>	1	Актуализация знаний о внимании. Качества внимания: концентрация, объем, переключение, распределение, устойчивость. Самодиагностика внимания. Тренинговые упражнения для развития внимания.
4	<i>Мояпамять.</i>	1	Актуализация знаний о памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Виды памяти: образная (зрительная, слуховая), словесно-логическая, эмоциональная. Диагностика памяти. Тренинговые упражнения для развития памяти.
5	<i>Основные условия для развития человека</i>	1	Психология изучает законы развития человека. Основные условия развития человека: наследственность, среда и воспитание. Первое условие: чтобы стать человеком, надо родиться человеком с человеческим мозгом. Второе условие: человеческий мозг может правильно развиваться только в условиях человеческого общества. Третье условие: общение с людьми, воспитание и обучение ребенка. Понятия «знания» и «сознание».
6	<i>Индивидуальность.</i>	1	Понятие «личность». Индивидуальность человека. Основные характеристики личности: знания, умственные способности, доброта, трудолюбие, ответственность, самостоятельность
7	<i>Самооценка личности.</i>	1	Понятие «самооценка». Завышенная самооценка, адекватная самооценка, низкая самооценка. Формирование представлений учащихся о роли самооценки в становлении «Я-концепции» (образа «Я»). Рекомендации по наблюдению за собой и оценке себя. Формирование у детей адекватной самооценки и позитивного отношения к себе. Развитие навыков рефлексии личностных качеств.
8	<i>Мои достоинства и недостатки.</i>	1	Самоанализ подростками собственных достоинств и недостатков. Анализ достоинств и недостатков своих одноклассников на основе анонимного анкетирования. Мои недостатки глазами других, мои достоинства глазами других. Создание условий для повышения самопринятия подростков («Скажи о себе что-нибудь хорошее»). Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.
9	<i>Моя внешность.</i>	1	Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». Формирование объективной оценки учащимися своей внешности (больше отметить все достоинств, чем недостатков, свои «недостатки» можно превратить в индивидуальные достоинства или уметь их скрыть с помощью одежды и косметики).
10	<i>Что такое уверенность в себе?</i>	1	Обращение к опыту неуверенного поведения подростка и определение его психологических причин. Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Создание условий для

			оценки подростками своего уровня уверенности в себе. Формирование правил уверенного поведения и тренировки навыков соблюдения. Выявление признаков неуверенного и самоуверенного поведения. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.
11	<b>Я и моя семья</b>	1	Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия. Составление генеалогического дерева своей семьи. Анализ наиболее частых встречающихся затруднений в общении подростков с родителями. Создание условий для поиска и осознания причин трудностей в отношениях с родителями.
12	<b>Что такое ответственность?</b>	1	Анализ разницы понятий «ответить на вопрос» и «ответить за проступок». Формирование представлений учащихся, что нет непоправимых проступков (главное – несовершенство и ошибки, а признание своей ошибки и желание исправить ее).
13	<b>Нужен ли риск?</b>	1	Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта. Определение понятий «риск», «азарт». Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску.
14	<b>Человек и наркотики</b>	1	Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психически активных веществ (ПАВ) является сложным способом решения жизненных проблем. Формирование стремления искать конструктивные способы решения проблем. Анализ типичных жизненных проблем, решая которые подростки становятся наркоманами. Формирование стойкой привычки отказать от ПАВ.
15	<b>Выбор жизненных целей</b>	1	Создание условий для рефлексии подростками своих достижений на уроках психологии. Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.
16-18	<b>Как мы общаемся</b>	3	Понятие «общение». Значение общения для человека. Стороны общения (коммуникативная, интерактивная, перцептивная). Средства общения (язык, интонация, мимика, жесты, поза, взгляд). Барьеры в общении. Значение соблюдения принятых правил общения.
19	<b>Активное слушание</b>	1	Значение активного слушания для конструктивного общения людей. Правила активного слушания. Диагностика умения слушать по следующему алгоритму: анализ результатов.
20-21	<b>Невербальная коммуникация.</b>	2	Виды невербальных средств общения (визуальные, акустические, тактильные). Мимика лица. Визуальное общение. Нос, рот, голова. Жесты. Поза. Звуки и запахи. Проксемика.
22-23	<b>Каналы получения и обработки информации</b>	2	Каналы получения информации. Ведущий канал восприятия. Самодиагностика ведущего канала восприятия. Тренировка навыков передачи информации в различных репрезентативных системах.
24-26	<b>Общение как взаимодействие.</b>	3	Сложность социальной перцепции. Законы общения: эффект ореола, эффект проекции, эффект бумеранга, эффект края, эффект средней ошибки, эффект первичности и новизны и др. Как мы понимаем других людей. Объяснение поведения окружающих. Основные механизмы познания другого человека – идентификация и рефлексия. Взаимосвязь общения и отношения.
27-28	<b>Психология делового общения</b>	2	Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы деловой беседы. Приемы аргументации. Конструктивная критика. Психологические

			особенности публичного выступления. Рефлексия. Экзамен. Психологические аспекты. Приемы самонастройки и ауто-тренинга. Практическая работа. Методы исследования. Развитие навыков общения.
29-33	<b>Конфликт – неэффективное общение</b>	4	Определение конфликта. Причины конфликтов. Стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса. Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Контроль эмоций.
34	<b>Итоговое занятие.</b>	1	Создание условий для оценки подростками достижений во владении навыками общения на модели игровой ситуации. (Игровое упражнение «Потерпевшие кораблекрушение»).

### Курс «Я выбираю профессию» 9 класс. 34 часа. 1 час в неделю

#### Задачи курса:

- Актуализация представлений учащихся о мире профессий и их особенностях.
- Содействие подростку в профессиональном самоопределении.
- Ознакомление учащихся с требованиями к человеку и его качествам.
- Ознакомление учащихся с основными путями самопознания человека.
- Формирование культуры интеллектуального труда.
- Оказание помощи подростку в определении своих сил и способностей.
- Побуждение учащихся к развитию своих интересов и способностей.
- Формирование у учащихся навыков самосовершенствования.
- Формирование у учащихся личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению и выбору профиля обучения в старшей школе.

#### Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Введение</b>	1	Формирование положительной установки на занятия. Создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса. Психология – наука о человеке. Познакомить учащихся с ролью психолога в жизни человека, раскрыть специфику работы практического психолога. Выработка и принятие правил работы группы.
2	<b>Самопрезентация</b>	1	Закрепление правил работы в группе. Закрепление положительного «климата отношений» с подростками. Актуализация знаний о «Я-образе». Ознакомление с понятием «оптанта». Актуализация проблемы выбора профессии.
3	<b>Самоопределение.</b>	1	Формирование теоретических представлений учащихся о профессиональном и жизненном самоопределении. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Роль самопознания для человека. Познакомить учащихся с понятием «самоопределение». Области самоопределения человека: самоопределение профессиональное (кем быть?), самоопределение личностное (каким быть?), самоопределение социальное (с кем быть?). Типичные ошибки, совершаемые при выборе профессии. Профессиональное самоопределение. Духовное,

			нравственное, идеологическое самоопределение. Важность правильного выбора профессии.
4-5	<b>Потребности человека. Самоактуализация.</b>	2	Потребности. Иерархия потребностей (по А. Маслоу). Диагностика потребностей учащихся (потребность в общении, познавательная потребность, художественно-эстетическая потребность, потребность в общественно-политической деятельности). Анализ индивидуальных результатов диагностики и потребностей и учет данных особенностей при выборе профессии.
6-8	<b>Классификация профессий.</b>	3	Понятие «профессия» и «специальность». Классификация профессий (по Е. А. Климову): типы, классы, отделы, группы профессий. Формула профессии. Диагностика учащихся (ДДО Е. А. Климова). Анализ результатов диагностики.
9-15	<b>Профессиональная пригодность.</b>	7	Требования профессии к личностным качествам человека. Требования основных типов классов, отделов и групп профессий к человеку. Профессиональная пригодность (непригодность), интересы и склонности. Способности. Определение способностей. Биологическое происхождение способностей. Задатки и способности. Условия развития способностей. Структура способностей (общие и специальные способности). Качественная и количественная характеристика способностей. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Уровни способностей: одаренность, талант, мастерство, гениальность. Особенности творческих способностей. Креативность как способность к творчеству. Способности и склонности. Способность и выбор профессии. Диагностика учащихся. Карта интересов А. Е. Голомштока, опросник профессиональных склонностей (ОПС) Л. А. Йовайша, тест «Интересы для выбора профессии», тест «Структура интересов» (Хенинг), определение профессиональной готовности (по Л. Н. Кабардовой, тест Д. Голланда). Анализ результатов диагностики.
16	<b>Личность.</b>	1	Актуализация понятия «личность». Структура личности: ценности, направленность, цели, интересы, склонности, мотивы, морально-нравственные принципы. Диагностика ценностных ориентаций личности. Анализ результатов
17-18	<b>Межличностные взаимоотношения.</b>	2	Личность и коллектив. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм. Основы транзактного анализа.
19-20	<b>Лидерство.</b>	2	Качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей учащихся. Анализ результатов диагностики.
21-22	<b>Мотивация достижений</b>	2	Понятие «мотивация». Мотивация как процесс побуждения к деятельности для достижения целей. Структура движущих сил мотивации и поведения и виды мотивов. Сущность и значение для человека мотива достижения.
23	<b>Ощущение. Восприятие.</b>	1	Ощущение – начальный источник знаний об окружающем мире. Виды ощущений: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, органические, статические,

			кинестезические. Пороги ощущений. Адаптация. Связь ощущений и восприятий. Индивидуальные особенности восприятия (репрезентативные системы).
24	<b>Внимание.</b>	1	Определение внимания. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Основные свойства внимания: объем, распределение, переключение, устойчивость, концентрация. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Приемы развития внимания. Нарушения внимания, рассеянность, ее виды и причины. Диагностика
25-26	<b>Память.</b>	2	Определение памяти. Основные процессы памяти. Продуктивность памяти. Виды памяти: двигательная и эмоциональная; образная и словесно-логическая; зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая. Запоминание: произвольное и непроизвольное; механическое и логическое; продолжительность запоминания. Условия, влияющие на запоминание. Забывание, причины забывания. Диагностика памяти. Приемы развития памяти
27	<b>Мышление.</b>	1	Определение мышления. Мышление и речь. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое и др. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, конкретизация, обобщение. Качества мышления: скорость, самостоятельность, гибкость, широта, глубина
28-29	<b>Темперамент</b>	2	Общее понятие темперамента. Проявление темперамента. История развития представлений о темпераменте. Типы темперамента. Свойства качеств личности в зависимости от темперамента. Темперамент и деятельность. Диагностика темперамента
30-31	<b>Характер</b>	2	Общее понятие характера. Связь характера и темперамента. Характерология – наука о характере. Характер и привычки. Основные свойства характера. Структура характера. Типы характера. Развитие характера..
32	<b>Воля</b>	1	Определение воли, ее значение. Исторический взгляд на волю. Внутренняя основа воли. Структура волевого акта. Развитие волевых качеств личности.
33	<b>Воображение</b>	1	Определение воображения, его значение. Виды воображения: пассивное и активное (непроизвольное и произвольное); создающее и творческое. Приемы творческого воображения: галлюцинация, акцентирование, схематизация. Воображение и профессиональная деятельность человека.
34	<b>Итоговое занятие</b>	1	Подведение итогов работы. Построение личной профессиональной перспективы.

### Список литературы

1. Интернет-портал «Сеть Исследовательских Лабораторий «Школа для всех»»
2. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под ред. Л. М. Митиной - М, 2019
3. Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», под ред. В. В. Рубцова, М, 2017
4. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия. М, 2021

5. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба, М, 2020
6. Куницына В. Н., Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции и взаимоотношения. Сборник «Теоретические и прикладные вопросы психологии». Выпуск 1.41; . Под. ред Крылова А. А. СПб 2016 г.
7. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под. ред. Б. Д. Парыгина. СПб, «Игуп» 2018 г.
8. Психология подростка. Под. ред. А. А. Реан, Москва, «Олма-пресс» 2021 г.
9. Р. Смид Групповая работа с детьми и подростками. Москва, «Генезис» 2021 г.
10. В. Сергачева Азы общения. «Питер», 2019.
11. Хрящёва Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, «Речь» 2022 г.



















